

A caminhada e a relação com as atividades sociais dos idosos: uma revisão integrativa

Walking and its relationship with social activities in the elderly: an integrative review

*La caminata y la relación con las actividades sociales de los ancianos: una revisión
integradora*

Gabriellin Buose

Mestranda, Arquitetura e Urbanismo, UFSC, Brasil
gabriellin-buose@hotmail.com

RESUMO

Objetiva-se por meio deste estudo realizar uma revisão integrativa para contextualizar o papel da caminhada na promoção das atividades sociais de idosos, por meio da análise da produção científica sobre o tema, identificando as limitações encontradas nos estudos e fazer os apontamentos futuros. Encontrou-se 758 artigos nas bases de dados Web Of Science, Scielo e Scopus. 89 artigos foram selecionados por se enquadrarem nos critérios de inclusão e exclusão. 4 artigos incluídos em sequência provenientes da busca em referências. 22 artigos de periódicos revisados por pares que atenderam aos critérios de seleção foram examinados. Os trabalhos tiveram sua divisão entre empíricos (11), descritivos (2), revisão (6), teórico (1) e ensaio (2), categorizados com o tema principal. Os resultados mostraram que a caminhada está associada a maior participação em atividades sociais e interação, variando de acordo com o país, vizinhança e ambiente construído envolto aos idosos. Em ambientes mais povoados, os idosos caminhavam principalmente para transporte e recreação. Em contraste, em áreas de baixa densidade que caminham menos para transporte e mais para recreação. Em ambos os casos a caminhada influenciou nas atividades sociais diárias dos idosos mesmo que por curtos momentos. Os resultados suportam uma forte relação entre as atividades sociais, vizinhança e a caminhada dos idosos. A temática demonstra-se fundamental na compreensão sobre os relacionamentos na velhice, sendo essencial a relação caminhada e atividades sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Caminhada. Atividades sociais.

ABSTRACT

The objective of this study is to conduct an integrative review to contextualize the role of walking in promoting social activities among older adults, through the analysis of scientific literature on the subject, identifying the limitations found in the studies and future directions. A total of 758 articles were found in the Web of Science, Scielo, and Scopus databases. Out of these, 89 articles were selected based on the inclusion and exclusion criteria. Additionally, 5 articles were included through reference searching. A total of 23 peer-reviewed journal articles that met the selection criteria were examined. The articles were categorized into empirical studies (11), descriptive studies (2), literature reviews (6), theoretical studies (1), and essays (2), based on their main theme. The results showed that walking is associated with increased participation in social activities and interactions, which vary depending on the country, neighborhood, and built environment surrounding older adults. In densely populated areas, older adults mainly walked for transportation and recreation purposes. In contrast, in low-density areas, they walked less for transportation and more for recreation. In both cases, walking influenced the daily social activities of older adults, even if only for short periods. The results support a strong relationship between social activities, neighborhood characteristics, and walking among older adults. The topic is crucial for understanding relationships in old age, and it is essential to study and discuss the relationship between walking and social activities.

KEYWORDS: Older adults. Walking. Social activities.

RESUMEN

El objetivo de este estudio es realizar una revisión integradora para contextualizar el papel de la caminata en la promoción de actividades sociales para los ancianos, a través del análisis de la producción científica sobre el tema, identificando las limitaciones encontradas en los estudios y realizando apuntes futuros. Se encontraron 758 artículos en las bases de datos Web Of Science, Scielo y Scopus. Se seleccionaron 89 artículos porque cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. 4 artículos incluídos en secuencia a partir de la búsqueda de referencias. Se examinaron 22 artículos de revistas revisados por pares que cumplieron con los criterios de selección. Los trabajos se dividieron en empíricos (11), descriptivos (2), de revisión (6), teóricos (1) y de ensayo (2), categorizados con el tema principal. Los resultados mostraron que caminar se asocia con una mayor participación en actividades sociales e interacción, variando según el país, el vecindario y el entorno construído que rodea a las personas mayores. En entornos más poblados, los adultos mayores caminaban principalmente para transporte y recreación. En contraste, en áreas de baja densidad caminamos menos para transporte y más para recreación. En ambos casos, caminar influyó en las actividades sociales diarias de los ancianos, aunque fuera por momentos breves. Los resultados respaldan una fuerte relación entre las actividades sociales, los vecindarios y las caminatas entre los adultos mayores.

PALABRAS CLAVE: Adulto mayor. Caminar. Actividades sociales.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional está prestes a tornar-se uma das transformações sociais do século, à medida que a população idosa cresce aceleradamente mais rápido que as outras faixas etárias. Estima-se que, até 2025, o Brasil se torne um dos países com maior número de idosos do mundo IBGE (2018). Pensar em meios para dar maior qualidade de vida a esse público é fundamental ao desenvolvimento social.

Paralelamente ao processo de envelhecimento populacional, destaca-se a intensa urbanização das cidades. Esses dois aspectos geram preocupações e levantam questionamentos sobre como projetar cidades que incentivem o envelhecimento com autonomia. Gehl (2013), destaca a importância de oferecer experiências diversas às pessoas, convidando-as a frequentar os espaços públicos, a fim de melhorar sua qualidade de vida e promover trocas sociais entre públicos variados. Ao pensar em uma cidade para envelhecer com qualidade ou passar os anos de vida, necessita-se avaliar a infraestrutura existente para garantir que se possa permanecer com conforto e bem-estar. Nesse contexto, o autor ainda divide as atividades em três grupos: atividades necessárias, atividades opcionais e atividades sociais.

Herzog (2013), observa o sistema social como formador dos espaços urbanos e este por sua vez origina o conjunto de locais onde acontecem as atividades sociais, sendo elas recreativas ou de lazer e que propiciem o contato com o meio externo, apreciar a arte, encontrar amigos, caminhar, ouvir música, fazer múltiplas atividades, e essas por sua vez contribuem para a vivacidade das cidades e a transformação da qualidade de vida dos habitantes.

O termo 'walkability' refere-se aos elementos que promovem a acessibilidade, conforto e segurança no ambiente urbano para caminhar (FORSYTH, 2015; SPECK, 2016). Segundo Speck (2016), a 'caminhabilidade' relaciona-se à qualidade de um ambiente urbano que facilita e incentiva a caminhada, envolvendo características como calçadas bem conservadas, segurança viária, conectividade entre espaços e uma atmosfera urbana viva, que tornam a caminhada atraente, agradável e segura para os pedestres. Criar um ambiente que favoreça a presença de um maior número de pessoas nas ruas, promove mais encontros e interações sociais (YUNG; CONEJOS; CHAN, 2016).

A inclusão do exercício físico na rotina dos idosos é amplamente discutida no meio científico, seja para fins de lazer ou transporte, como uma alternativa preventiva para o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde física e mental (STRAWBRIDGE et al., 2002; LEE; PARK, 2006). Ter o hábito de caminhar, tanto como meio de deslocamento quanto como atividade física, pode auxiliar na promoção de uma vida mais saudável (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1999; WEISS et al., 2010).

Objetivou-se neste estudo desenvolver uma revisão integrativa para contextualizar o papel da caminhada na promoção das atividades sociais de idosos, por meio da análise da produção científica sobre o tema. Além disso, buscou-se fornecer uma síntese das pesquisas encontradas, identificar lacunas e recomendações para investigações futuras. Para isso, utilizou-se uma metodologia de revisão de literatura, consultando as bases de dados Web of Science, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Scopus. O artigo contribui para a reflexão, o debate e a orientação de pesquisas no Brasil, ao examinar o papel desempenhado pela caminhada na promoção das atividades sociais dos idosos.

2 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

Adotou-se como base a revisão bibliográfica do tipo integrativa. Na visão de Gray (2012), a revisão bibliográfica demonstra as teorias e os argumentos do tema, de modo a expor como a pesquisa desenvolve-se por outros autores. Logo, a revisão bibliográfica tem como um dos seus intuitos identificar lacunas no conhecimento que merecem mais estudo, bem como indagar as ideias sobre determinado assunto.

Para estudar e examinar este assunto com mais profundidade, este artigo concentra-se em abordar as seguintes questões de pesquisa: a) Quais teorias, encontradas na literatura? b) A caminhada em ambientes urbanos pode potencializar as atividades sociais dos idosos? c) De que forma a prática regular de caminhada influencia na motivação das atividades sociais dos idosos? Com base nessas questões, estabeleceu-se a estratégia de busca. Para responder tais perguntas, a revisão da literatura realizada em bases de dados eletrônicas e utilizados os trabalhos da Web Of Science, Scielo e Scopus, priorizando a relevância científica e a atualização.

A preferência pelas bases Scopus e Web of Science se deu por serem bases internacionais de cunho multidisciplinar da literatura científica. Já a Scielo possui visibilidade por indexar grandes artigos de periódicos brasileiros. Assim, foram selecionados estudos com a relação entre o ambiente construído, a caminhabilidade e a utilização da caminhada como forma de promover as atividades sociais dos idosos.

Como critério de inclusão, a seleção deu-se por artigos científicos em português, inglês e espanhol. A partir desses, adicionou-se artigos presentes na sessão de referências dos trabalhos encontrados na primeira triagem e julgados relevantes à elaboração dessa pesquisa, além de trabalhos pertinentes à realização desta revisão.

Adotaram-se os seguintes descritores (“older adult” or elderly) And (walkability or walking) And (social activity or social exchanges), com a aplicação do operador booleano and e or, de forma a contemplar estudos originários dos países de interesse desta revisão. Foram estabelecidos certos critérios de inclusão e exclusão para apoiar na condução da revisão. A pesquisa concentrou-se principalmente em artigos escritos em inglês, português e espanhol entre 2012 e 2023 salvo algumas exceções encontradas a partir de referências. O quadro 1 resume os critérios de inclusão e exclusão considerados para este estudo.

Quadro 1 - Critérios de inclusão e exclusão

Critério	Princípio
Inclusão	Artigos publicados entre 2012 e 2023
	Texto Completo
	Artigos com foco em idosos, caminhada e atividades sociais
	Trabalhos que respondam às questões de pesquisa definidas
	Trabalhos publicados em português, inglês ou espanhol
Exclusão	Artigos que não estão no idioma português, inglês, ou espanhol
	Trabalhos com menos de 3 páginas
	Trabalhos que não abordam as perguntas de pesquisa

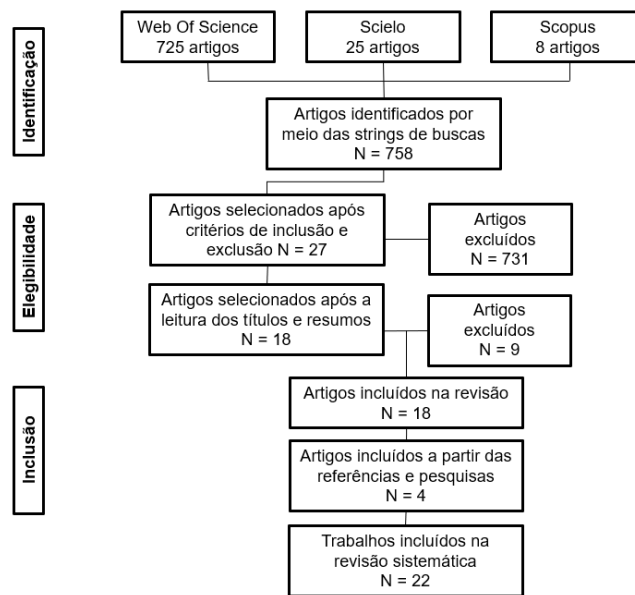
Fonte: Autora, 2023.

Inicialmente, para o critério de seleção dos trabalhos leu-se o título dos artigos e eliminou-se aqueles que não se relacionavam diretamente com o tema. Os resumos lidos posteriormente e excluídos aqueles que não se alinhavam com o objetivo do trabalho. Para aqueles cujos resumos e títulos não forneciam clareza suficiente para a inclusão ou exclusão, foram analisados os resultados e discussões e em sequência feito uma nova separação entre eles, após essa etapa aqueles que não estavam em conexão com o tema optou-se pela exclusão.

Os estudos mais relevantes foram identificados de acordo com os objetivos da revisão. A estratégia de busca resultou em 758 artigos. Os títulos de todos os artigos coletados foram revisados, resultando na inclusão de 27 artigos incluídos seguindo os critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, leu-se os resumos e excluídos todos aqueles cujos títulos e resumos não condiziam com o objetivo do trabalho, sendo selecionados 18 artigos e lidos integralmente. Além desses incluiu-se outros 5 advindos das referências.

Para evitar a inclusão de estudos duplicados, utilizou-se o software Mendeley, que armazena filtra as informações e exclui estudos duplicados. Processo de seleção das buscas está detalhado na Figura 1.

Figura 1 – Descrição do Método de seleção dos estudos.



Fonte: Autora, 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados datam preferencialmente o período de 2012 a 2023, com a inclusão alguns trabalhos de períodos anteriores selecionados pela sua relevância. A revisão revela a natureza multidisciplinar do tema, refletida pela diversidade das revistas e os autores dos artigos científicos provenientes de múltiplas áreas do conhecimento.

Foram incluídos nesta revisão 23 artigos que atendem as perguntas de pesquisa, demonstrados nos quadros 2 e 3. Ressalta-se que apenas dois desses artigos são de origem brasileira, evidenciando a escassez de pesquisas nacionais sobre o tema em âmbito internacional.

Quadro 2 - Publicações encontradas em referências

Autores	Título	Ano	Desenho	Tema	Amostra
David W. McMillan and David M. Chavis	Sense of Community: A Definition and Theory	1986	Teórico	Discutir a importância do senso de comunidade para o bem-estar individual e coletivo.	–
VAN CAUWENBERG et al	Relationships between the perceived neighborhood social environment and walking for transportation among older adults	2014	Empírico/descritivo	Ambiente social percebido no bairro e a prática de caminhada para idosos.	50.986
Cerin et al	The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis	2017	Revisão	Relação entre o ambiente físico do bairro e o deslocamento ativo em idosos.	–
YUNG, E. H. K.; CONEJOS, S.; CHAN, E. H. W	Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal	2016	Empírico	Idosos e o envelhecimento ativo em espaços abertos públicos	66

Fonte: Autora, 2023.

Dos artigos selecionados, 16 encontrou-se na base de dados Web Of Science e apenas 2 selecionados na Scielo, a base Scopus não obteve nenhum incluído. Os estudos empíricos, 5 deles apresentavam um número de participantes superior a 100, sendo o maior com cerca de 50.986 participantes.

Quadro 3 - Publicações utilizadas na revisão encontradas nas bases de dados descritas

Autores	Título	Ano	Base de dados	Desenho	Tema	População
Pauline van den Berga, Fariya Sharmeenb, Minou Weijs-Perrée	On the subjective quality of social Interactions: Influence of neighborhood walkability, social cohesion and mobility choices	2017	Web of science	Empírico	Influência da caminhabilidade do bairro e escolhas de mobilidade nas interações sociais.	–
Callista A. Ottoni, Joanie Sims-Gould, Meghan Winters	Safety perceptions of older adults on an urban greenway: Interplay of the social and built environmen	2021	Web of science	Empírico	Percepção de segurança dos idosos em relação ao espaço verde urbano e como essa percepção é influenciada pela interação entre o ambiente social e físico.	–
Flora Strohmeier	Barriers and their influence on the mobility behavior of elder pedestrians in urban areas: challenges and best practice for walkability in the city of Vienna	2016	Web of science	Empírico	Mobilidade de pedestres idosos em áreas urbanas.	68
Shanta Pragyan Dash, N. Lakshmi Thilagam	A Study On Inter- Relationship Of Open Space And Social Cohesion For Wellbeing Of Elderly: A Systematic Literature Review	2021	Web of science	Revisão	Inter-relação entre espaço aberto, e bem-estar dos idosos.	–
GÓMEZ-MORALES et al	Influencia de las actividades en la calidad de vida de los ancianos: revisión sistemática	2019	Web of science	Revisão	Identificar quais as atividades ou intervenções que causam alterações na qualidade de vida dos idosos.	–
GIEHL MWC et al	Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis	2012	Web of science	Empírico	Prática de atividade física de lazer em idosos.	1.656
RUIZ-COMELLAS et al	Effects of Physical Activity Interventions in the Elderly with Anxiety, Depression, and Low Social Support: A Clinical Multicentre Randomised Trial	2022	Web of science	Ensaio	Impacto das intervenções de atividade física em idosos.	90
CHEN et al.	Serial Mediation of Environmental Preference and Place Attachment in the Relationship between Perceived	2020	Web of science	Empírico	Percepção das condições de caminhabilidade das ruas e o apego emocional ao local dos idosos.	269

	Street Walkability and Mood of the Elderly					
Stefania Bandini, Francesca Gasparini	Social and Active Inclusion of the Elderly in the City Through Affective Walkability	2021	Web of science	Descritivo	Inclusão social e ativa dos idosos na cidade, com foco na importância da caminhabilidade.	_
ELLIS et al	Study protocol: healthy urban living and ageing in place (HULAP): an international, mixed methods study examining the associations between physical activity, built and social environments for older adults the UK and Brazil	2018	Web of science	Descritivo	Relação entre atividade física, ambientes construídos, sociais, e envelhecimento saudável em áreas urbanas	300
WU et al	Influence of the built environment of Nanjing's Urban Community on the leisure physical activity of the elderly: an empirical study	2019	Web of science	Empírico	Investigar como o ambiente construído das afeta a prática de atividades físicas de lazer pelos idosos	399
Carta et al	Active elderly and health—can moderate exercise improve health and wellbeing in older adults? Protocol for a randomized controlled trial	2021	Web of science	Ensaio	Relação entre o exercício físico moderado e a saúde e bem-estar em idosos.	120
Hae Young Yun	Environmental Factors Associated with Older Adult's Walking Behaviors: A Systematic Review of Quantitative Studies	2019	Web of science	Revisão	Relação entre ambientes de vizinhança e caminhada em idosos.	_
FATIMA et al	Elderly Sustainable Mobility: Scientific Paper Review	2020	Web of science	Revisão	Mobilidade sustentável para idosos.	_
Gonçalo Santinha, Catarina Costa Sara Diogo	How Are Local Policies Promoting Older People's Mobility? A Case Study	2018	Web of science	Empírico	Contribuição das políticas para melhorar a mobilidade e o acesso das pessoas idosas.	_
Tcymbal et al	Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review	2022	Scielo	Revisão	Intervenções que promovem a participação social e a Atividade física em idosos.	_

Cidades Verdes

ISSN eletrônico 2317-8604, volume 12, número 36, 2024

Jiang et al	Social Infrastructure and Street Networks as Critical Infrastructure for Aging Friendly Community Design: Mediating the Effect of Physical Activity	2022	Scielo	Empírico	Relação entre a infraestrutura social e as redes de ruas voltadas para o envelhecimento.	108
Zang et al	Research on the Difference Between Recreational Walking and Transport Walking Among the Elderly in Mega Cities With Different Density Zones: The Case of Guangzhou City	2021	Web of science	Empírico	Diferença entre caminhadas recreativas e caminhadas de transporte entre idosos em áreas urbanas	-

Fonte: Autora, 2023

Os benefícios físicos, sociais e mentais da atividade física em adultos acima de 65 anos são reconhecidos cientificamente, comprovando diariamente a eficácia da atividade física de lazer ou utilitária para melhorar as condições de saúde e qualidade de vida (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1999; STRAWBRIDGE et al., 2002; LEE; PARK, 2006; WEISS et al., 2010; CARTA *et al.*, 2021).

Para Van Den Berg; Sharmeen; Weijs-Perrée (2017), as interações sociais estão associadas à frequência com que o indivíduo caminha ou anda de bicicleta, os locais onde existe a caminhabilidade possui maior interação entre as pessoas (GEHL, 2013). Os autores argumentam ainda que as atividades sociais e interações sociais influenciam a qualidade de vida das pessoas (HERZOG, 2013).

O envolvimento do indivíduo em interações sociais reforça seu senso de pertencimento (MCMILLAN; CHAVIS, 1986). O ambiente construído pode facilitar essas interações e a caminhabilidade um meio influenciador do pertencimento social impactando na qualidade de vida. Isso por permitir a interação entre as pessoas, de forma intencional ou casual, como acenar para alguém ou esbarrar em uma pessoa (VAN CAUWENBERG *et al.*, 2014).

A mobilidade tem papel transformador na garantia da autonomia dos idosos (ZANG *et al.*, 2021). A caminhada possibilita ao indivíduo a capacidade de mover-se de modo independente facilitando a participação em atividades de interações diárias. Ambientes caminháveis e com maior concentração de áreas verdes estão mais propensos a atividades sociais, contribuindo para a saúde e qualidade de vida do idoso (DASH; THILAGAM, 2021). A disponibilidade de espaços verdes, parques e praças podem estimular a vida ativa e a presença de mais pessoas circulando, aumentando a possibilidade de interações e por consequência as atividades sociais (YUNG; CONEJOS; CHAN, 2016). A proximidade desses ambientes com o local de residência influencia para a mobilidade e contribui para um idoso mais ativo e com maior probabilidade de envolver-se socialmente (JIANG *et al.*, 2022; OTTONI; SIMS-GOULD; WINTERS, 2021).

A capacidade de deslocamento é um instrumento articulador importante na participação social e realização das necessidades humanas básicas, elemento chave para a independência. Em um estudo realizado na Áustria (STROHMEIER, 2016), identificou que 18,67% optam por locomover-se a pé e 18,09% de carro, em última posição o transporte público com 14,74%. Já as mulheres 17,78%, escolhem a caminhada como o meio de locomoção, seguida do transporte público 15,94% e somente 6,71% das viagens realiza-se de carro, esses resultados constataam que para os idosos a caminhada os desafia e de aumenta o nível de socialização, os tornando mais ativos, uma vez que ocorre uma melhora nos aspectos funcionais, mentais e sociais (GÓMEZ-MORALES *et al.*, 2019).

Em uma pesquisa realizada no Sul do Brasil, com uma amostra ampla e representativa de idosos de uma capital brasileira evidenciou que o local influencia significativamente no interesse em utilizar a mobilidade ativa. Lugares com proximidade a instalações recreativas, como ciclovias ou trilhas para pedestres, dispõe maior nível de atividade física de lazer (GIEHL MWC ET AL., 2012).

Um estudo sobre caminhada de idosos com 90 participantes residentes da Espanha apontou resultados esperançosos para a faixa etária, demonstrou em quatro meses uma súbita melhora do estado emocional, níveis de suporte social e qualidade de vida em uma amostra de indivíduos de 64 anos (RUIZ-COMELLAS *et al.*, 2022). O mesmo confirmou-se no Canadá

(OTTONI; SIMS-GOULD; WINTERS, 2021), a tendência crescente da mobilidade ativa além de contribuir para o bem-estar e a forma física, não gera gastos econômicos e pode ser praticada por diversos grupos, independente do enquadramento financeiro e social.

Ambientes apropriados à caminhada promovem moradores ativos, seguros e menos dependentes de transporte motorizado individual, em um bairro com melhores estruturas físicas a presença de idosos caminhantes é maior. Vizinhanças com ruas mais conectadas tendem a incentivar a caminhada entre idosos (CERIN *et al.*, 2017). Idosos com renda mais elevada demonstram maior propensão a prática de atividades físicas em comparação aos de menor renda. Isso devido à infraestrutura diferenciada dos bairros que residem, que podem favorecer ou dificultar a prática de atividades físicas, uma vez que a maioria dessas atividades se realiza na escala de bairro (WU *et al.*, 2019; YUN, 2019). Embora a caminhada seja uma atividade gratuita e acessível a diferentes grupos sociais, nem todos conseguem praticá-la devido às condições físicas desfavoráveis dos locais.

Chen *et al.*, (2020) investigou as associações entre caminhada e fatores relacionados à saúde mental de 269 idosos. Os resultados evidenciaram a caminhabilidade ligada ao aumento do apego do local, e este, relacionado à melhora da saúde mental e humor dos idosos. O modo que o envelhecimento da população cresce rapidamente, a condição de saúde mental desse grupo tornou-se uma questão preocupante e a caminhada utilitária ou de lazer são vistas como uma alternativa para contribuir com saúde mental e atividades sociais (BANDINI; GASPARINI, 2021; VAN DEN BERG; SHARMEEN; WEIJS-PERRÉE, 2017).

Um ambiente agradável para pedestres, com boa qualidade, caracteriza-se por elementos acolhedores, com vegetação, iluminação, e pavimento limpo livre de obstáculos. Essas características auxiliam para a sensação de bem-estar e tornam a caminhada agradável, evitando o desprazer e desistência e ao mesmo tempo ampliam a segurança e estimulam realização de atividades físicas (BANDINI; GASPARINI, 2021; CERIN *et al.*, 2017; CHEN *et al.*, 2020; JIANG *et al.*, 2022; FORSYTH, 2015; SPECK, 2016).

A mobilidade pedonal pode potencializar a participação e inclusão social dos idosos na comunidade. Além disso, a cidade desempenha uma função importante na garantia da longevidade, ao mesmo tempo em que fomenta sociedades mais ativas (ELLIS *et al.*, 2018). A locomoção do pedestre pode ser influenciada por fatores internos como biológicos ou externos ligados ao ambiente construído (JIANG *et al.*, 2022), comprovando os resultados obtidos em uma pesquisa realizada na Austrália constatando que a escolha do modo de locomoção está diretamente ligada ao ambiente construído e às variáveis socioeconômicas (FATIMA *et al.*, 2020). Assim, o ambiente pode acelerar o declínio da mobilidade dos idosos impedindo sua independência dependendo da situação em que o compõe (SANTINHA; COSTA; DIOGO, 2018) e por consequência afetando suas atividades sociais.

Do ponto de vista observado por Tcymbal *et al.* (2022), buscando investigar o efeito das atividades motoras como as atividades físicas realizada por idosos sobre as atividades sociais, bem como, a sua eficácia no processo do envelhecimento, evidenciou que a atividade física/transporte pode ser um coadjuvante na redução da solidão e problemas de saúde daqueles com mais de 65 anos, isso por terem maior probabilidade de aumentar a participação social e atividades de interação, contribuindo com aumento da independência e o contato com outros indivíduos.

As análises revelam que os participantes perceberam melhorias em suas atividades sociais ao incorporarem a caminhada em sua rotina, o que os auxiliou a se tornarem mais ativos fisicamente. Portanto, parece existir uma interação complexa entre os indivíduos, seus ambientes físicos e sociais circundantes, juntamente com a prática da caminhada.

Os resultados desta pesquisa encontraram uma forte relação entre a caminhada de idosos e as atividades sociais, ilustrando como a caminhabilidade influencia a interação social. No entanto, precisa-se ter cautela para generalizar, embora alguns artigos de revisão sistemática sobre caminhada e idoso tenham sido explorados não se encontrou nenhum artigo de revisão comparando a relação atividades sociais e caminhada.

3.1 Limitações e pesquisas futuras

Este estudo apresenta algumas restrições que devem ser consideradas. Primeiramente, devido à sua natureza transversal, é difícil estabelecer uma relação causal definitiva entre as variáveis avaliadas. Portanto, futuros estudos devem considerar incorporar abordagens longitudinais para estabelecer resultados causais que capturem melhor a natureza dinâmica das mudanças afetivas e dos fatores relacionados. Assim, mais estudos longitudinais são necessários para obter um conhecimento mais aprofundado sobre os resultados

As pesquisas desse estudo foram conduzidas principalmente em cidades da Europa, Canadá, Austrália e Ásia. Se faz necessário destacar que as comparações entre países devem ser feitas com cautela, pois as realidades intraurbanas variam bastante entre as cidades. As cidades da Europa, Canadá e Austrália foram as mais investigadas nos estudos de (VAN CAUWENBERG *et al.*, 2014); (RUIZ-COMELLAS *et al.*, 2022), (OTTONI; SIMS-GOULD; WINTERS, 2021) e (FATIMA *et al.*, 2020) respectivamente. Nota-se que essas cidades diferem das cidades da Ásia pesquisadas por (ZANG *et al.*, 2021) e (JIANG *et al.*, 2022) limitando a generalização dos resultados.

A ausência de pesquisas em países em desenvolvimento prejudica o avanço da ciência nessas regiões. As publicações feitas em países desenvolvidos muitas vezes não podem ser reproduzidas em outros contextos devido a uma série de fatores. É importante reconhecer que as diferenças socioeconômicas, culturais, educacionais e geográficas podem mudar esse cenário sendo necessário ampliar os estudos e aplicar em outros contextos urbanos distintos.

3.1.1 Pesquisas futuras

O presente estudo amplia a compreensão sobre a complexa interação entre idosos, o ambiente ao seu redor e sua mobilidade, especificamente no que diz respeito aos modos de transporte utilizados. Os artigos encontrados nas bases de dados enfatizam a população cada vez mais urbana e envelhecendo aceleradamente, uma realidade também no Brasil. Infelizmente, nem todas as cidades brasileiras estão preparadas para acomodar a população idosa e gera consequências negativas em relação à qualidade de vida.

O envelhecimento é um fator biológico natural, e está se tornando mais evidente, o que traz uma série de questionamentos a serem estudados. Pesquisadores da área estão diante de vários desafios futuros em especial aqueles localizados na América do Sul e no Brasil, países em desenvolvimento onde pesquisa sobre a temática ainda não estão em forte ascensão no

âmbito internacional. Com o crescente número de idosos e o rápido desenvolvimento urbano há um aumento no número de pessoas mais dependentes e insatisfeitas. Esse processo também está associado a mudanças psicossociais e a diminuição das atividades sociais são um dos desafios enfrentados por aqueles que já se encontram na terceira idade. A escassez de meios para a interação social pode levar a sentimentos de isolamento deixando a pessoa mais vulnerável.

A situação do envelhecimento traz consigo desafios a serem enfrentados, mas também oportunidades de melhorias e crescimento. Por meio de pesquisas e ações concretas, promove-se uma velhice saudável e inclusiva, garantindo que os idosos possam desfrutar de uma vida plena e digna. Diante dessas limitações, estudar os diferentes contextos onde esse público está inserido e direcionar melhor as pesquisas, isso inclui um desenvolvimento de políticas públicas poderá ser valioso para o campo científico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como propósito desenvolver uma revisão integrativa da literatura sobre o papel da caminhada na promoção das atividades sociais dos idosos, descrevendo quais são os aspectos mais estudados, as principais teorias aplicadas pelos autores, com o objetivo de responder as perguntas de pesquisa que guiaram este trabalho: a) Quais teorias, encontradas na literatura? b) A caminhada em ambientes urbanos pode potencializar as atividades sociais dos idosos? c) De que forma a prática regular de caminhada influencia na motivação das atividades sociais dos idosos?

Conforme observado, as características do ambiente afetam a escolha ou não da caminhada, a qualidade de vida, e as atividades sociais dos mais velhos. Desde elementos maiores como ocupação do solo, presença de parques e praças até elementos menores como a infraestrutura das calçadas e caminhabilidade das ruas, aspectos esses relatados pelos autores como influenciadores na promoção da caminhada.

A possibilidade de andar desempenha um papel significativo na promoção das atividades sociais, propiciando interações espontâneas, conforme destacado por (VAN CAUWENBERG *et al.*, 2014). Aos dizeres da caminhada como mecanismo de motivação das atividades sociais, está relacionado a oportunidade de conexão com outras pessoas e encontros informais durante o percurso, contribuindo para a redução da solidão (TCYMBAL *et al.*, 2022; VAN DEN BERG; SHARMEEN; WEIJS-PERRÉE, 2017). Dessa maneira, os resultados desta revisão indicaram a existência de uma ligação entre a caminhada e a maior participação em atividades sociais e interação, variando de acordo com o país, vizinhança e ambiente construído envolto ao idoso.

Observou-se que as características socioeconômicas e físicas do local afetam a qualidade de vida, e as relações sociais dos mais velhos conforme apontado por (WU *et al.*, 2019). Acessibilidade e caminhabilidade das ruas são elementos importantes para envelhecer com qualidade e a ausência desses aspectos pode trazer desfechos negativos como o isolamento.

Conclui-se que a caminhada tem papel importante para as interações dos mais velhos, principalmente as interações sociais espontâneas que normalmente ocorrem na escala do bairro e tem a sua contribuição para o bem-estar social. Fatores de vizinhança e mobilidade são cruciais

para explicar as atividades sociais e soma-se a estudos que indicam que caminhar tem efeito positivo no número de interações (VAN CAUWENBERG *et al.*, 2014). Estimular essa prática entre os idosos e fornecer meios para isso facilita uma vida social saudável, sendo possível canalizar as políticas para a implementação de bairros caminháveis, ajudando na criação de comunidades inclusivas.

REFERÊNCIAS

BANDINI, Stefania; GASPARINI, Francesca. Social and Active Inclusion of the Elderly in the City Through Affective Walkability. **The Review of Socionetwork Strategies**, v. 15, n. 2, p. 557–573, nov. 2021. <https://doi.org/10.1007/s12626-021-00091-8>.

CARTA, Mauro Giovanni; COSSU, Giulia; PINTUS, Elisa; ZOCCHEDDU, Rosanna; CALLIA, Omar; CONTI, Giuliana; PINTUS, Mirra; GONZALEZ, Cesar Ivan Aviles; MASSIDDA, Maria Valeria; MURA, Gioia; SARDU, Claudia; CONTU, Paolo; MINERBA, Luigi; DEMONTIS, Roberto; PAU, Massimiliano; FINCO, Gabriele; COCCO, Eleonora; PENNA, Maria Petronilla; ORRÙ, Germano; PRETI, Antonio. Active elderly and health—can moderate exercise improve health and wellbeing in older adults? Protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 22, n. 1, p. 331, dez. 2021. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05278-6>.

CERIN, Ester; NATHAN, Andrea; VAN CAUWENBERG, Jelle; BARNETT, David W.; BARNETT, Anthony. The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 15, dez. 2017. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0471-5>.

CHEN, Chongxian; LUO, Weijing; KANG, Ning; LI, Haiwei; YANG, Xiaohao; XIA, Yu. Serial Mediation of Environmental Preference and Place Attachment in the Relationship between Perceived Street Walkability and Mood of the Elderly. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 13, p. 4620, 27 jun. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134620>.

DASH, Shanta Pragyan; THILAGAM, N. Lakshmi. A Study On Inter- Relationship Of Open Space And Social Cohesion For Wellbeing Of Elderly: A Systematic Literature Review. **International Journal of Built Environment and Sustainability**, v. 9, n. 1, p. 55–72, 30 dez. 2021. <https://doi.org/10.11113/ijbes.v9.n1.880>.

ELLIS, Geraint; HUNTER, Ruth F.; HINO, Adriano Akira F.; CLELAND, Claire L.; FERGUSON, Sara; MURTAGH, Brendan; ANEZ, Ciro Romelio Rodriguez; MELO, Sara; TULLY, Mark; KEE, Frank; SENGUPTA, Urmi; REIS, Rodrigo. Study protocol: healthy urban living and ageing in place (HULAP): an international, mixed methods study examining the associations between physical activity, built and social environments for older adults the UK and Brazil. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1135, dez. 2018. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6018-0>.

FATIMA, Kaniz; MORIDPOUR, Sara; DE GRUYTER, Chris; SAGHAPOUR, Tayebbeh. Elderly Sustainable Mobility: Scientific Paper Review. **Sustainability**, v. 12, n. 18, p. 7319, 7 set. 2020. <https://doi.org/10.3390/su12187319>.

FORSYTH, Ann. What is a walkable place? The walkability debate in urban design. **URBAN DESIGN International**, [s. l.], v. 20, n. 4, p. 274–292, 2015.

GEHL, J. Cidades para pessoas. São Paulo. Editora Perspectiva. 2013.

GIEHL, Maruí Weber Corseuil *et al.* Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. [s. l.], 2012.

GÓMEZ-MORALES, Abigail; MIRANDA, Jessica Maria Arouca De; PERGOLA-MARCONATO, Aline Maino; MANSANO-SCHLOSSER, Thalyta Cristina; MENDES, Felismina Rosa Parreira; TORRES, Gilson De Vasconcelos. Influencia de las actividades en la calidad de vida de los ancianos: revisión sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, p. 189–202, jan. 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.05452017>.

GRAY, David E. Pesquisa no mundo real. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2012. 488 p

Herzog, C. P. (2013). Livro: Cidades Para Todos - (re)aprendendo a conviver com a Natureza. *Revista LABVERDE*, 6, 266-266.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. A População do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>. Acesso em: 18 ago. 2022.

JIANG, Jiayi; XIA, Zhengwei; SUN, Xiaodi; WANG, Xuanxuan; LUO, Shixian. Social Infrastructure and Street Networks as Critical Infrastructure for Aging Friendly Community Design: Mediating the Effect of Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 19, p. 11842, 20 set. 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911842>.

LEE, Y.; PARK, K. Health Practices That Predict Recovery from Functional Limitations in Older Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 31, n. 1, p. 25–31, 1 jul. 2006.

MCMILLAN, David W.; CHAVIS, David M. Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, v. 14, n. 1, p. 6–23, jan. 1986. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I).

Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília.:Organização Pan-Americana da Saúde.2002.

OTTONI, Callista A.; SIMS-GOULD, Joanie; WINTERS, Meghan. Safety perceptions of older adults on an urban greenway: Interplay of the social and built environment. *Health & Place*, v. 70, p. 102605, jul. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102605>.

RUIZ-COMELLAS, Anna; VALMAÑA, Glòria Sauch; CATALINA, Queral Miró; BAENA, Isabel Gómez; MENDIOROZ PEÑA, Jacobo; ROURA POCH, Pere; SABATA CARRERA, Anna; CORNET PUJOL, Irene; CASALDÀLIGA SOLÀ, Àngels; FUSTÉ GAMISANS, Montserrat; SALDAÑA VILA, Carme; VÁZQUEZ ABANADES, Lorena; VIDAL-ALABALL, Josep. Effects of Physical Activity Interventions in the Elderly with Anxiety, Depression, and Low Social Support: A Clinical Multicentre Randomised Trial. *Healthcare*, v. 10, n. 11, p. 2203, 2 nov. 2022. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112203>.

SANTINHA, Gonçalo; COSTA, Catarina; DIOGO, Sara. How Are Local Policies Promoting Older People’s Mobility? A Case Study. *Urban Science*, v. 2, n. 3, p. 63, 2 ago. 2018. <https://doi.org/10.3390/urbansci2030063>.
STROHMEIER, Flora. Barriers and their Influence on the Mobility Behavior of Elder Pedestrians in Urban Areas: Challenges and Best Practice for Walkability in the City of Vienna. *Transportation Research Procedia*, v. 14, p. 1134–1143, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.trpro.2016.05.184>.

SPECK, J. *Cidade caminhável*. São Paulo: Perspectiva, 2016.

STRAWBRIDGE, W. J. et al. Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older Adults. *American Journal of Epidemiology*, v. 156, n. 4, p. 328– 334, 15 ago. 2002.

TCYMBAL, Antonina; ABU-OMAR, Karim; HARTUNG, Verena; BUSSKAMP, Annalena; COMITO, Chiara; ROSSMANN, Christin; MEINZINGER, Diana; REIMERS, Anne Kerstin. Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, v. 10, p. 1048496, 7 dez. 2022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>.

UNITED NATIONS. World population prospects 2019: Highlights. Nova York, 2019. Disponível em: <https://www.un.org/development/desa/publications/world-populationprospects-2019-highlights.html>. Acesso em: 15 mar. 2021.

UNITED NATIONS. World Populations Ageing 2020: Highlights. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. Nova York, 2020. Disponível em: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesa_2020_world_population_ageing_highlights.pdf. Acesso em: 15 mar. 2020.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. A Report of the Surgeon General Physical Activity and Health: Older Adults. Atlanta: 1999. Disponível em:.. Acesso em: 8 abr. 2020

VAN CAUWENBERG, Jelle; DE DONDER, Liesbeth; CLARYS, Peter; DE BOURDEAUDHUIJ, Ilse; BUFFEL, Tine; DE WITTE, Nico; DURY, Sarah; VERTÉ, Dominique; DEFORCHE, Benedicte. Relationships between the perceived neighborhood

social environment and walking for transportation among older adults. **Social Science & Medicine**, v. 104, p. 23–30, mar. 2014. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.12.016>.

VAN DEN BERG, Pauline; SHARMEEN, Fariya; WEIJS-PERRÉE, Minou. On the subjective quality of social Interactions: Influence of neighborhood walkability, social cohesion and mobility choices. **Transportation Research Part A: Policy and Practice**, v. 106, p. 309–319, dez. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2017.09.021>.

WEISS, R. L.; MAANTAY, J. A.; FAHS, M. Promoting Active Urban Aging: A Measurement Approach to Neighborhood Walkability for Older Adults. *Cities and the environment*, v. 3, n. 1, p. 12, 1 jan. 2010.

WU, Zhi-jian; SONG, Yanliqing; WANG, Hou-lei; ZHANG, Fan; LI, Fang-hui; WANG, Zhu-ying. Influence of the built environment of Nanjing's Urban Community on the leisure physical activity of the elderly: an empirical study. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1, p. 1459, dez. 2019. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7643-y>.

YUN, Hae Young. Environmental Factors Associated with Older Adult's Walking Behaviors: A Systematic Review of Quantitative Studies. **Sustainability**, v. 11, n. 12, p. 3253, 12 jun. 2019. <https://doi.org/10.3390/su11123253>.

YUNG, Esther H.K.; CONEJOS, Sheila; CHAN, Edwin H.W. Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal. **Cities**, v. 52, p. 114–122, mar. 2016. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2015.11.022>.

ZANG, Peng; QIU, Hualong; XIAN, Fei; ZHOU, Xiang; MA, Shifa; ZHAO, Yabo. Research on the Difference Between Recreational Walking and Transport Walking Among the Elderly in Mega Cities With Different Density Zones: The Case of Guangzhou City. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 775103, 15 nov. 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.775103>.